

Comiendo Bien *por* *Menos*

**Una guía para
seleccionar y
preparar buen
alimento dentro de
un presupuesto
limitado**

***Estado de Washington Departamento
de Servicios Sociales y de Salud***

Esta guía contiene información para ayudarle a decidir qué alimentos comprar, y cómo obtener el mejor valor nutritivo por su dinero cuando va de compras. Se incluyen además, varias recetas. Estas recetas utilizan ingredientes básicos que se combinan para preparar una variedad de guisos sabrosos y nutritivos.

¡Puede comer bien por menos dinero!

Contenido

Antes que compre alimentos	1
Sugerencias para ahorrar dinero	2
Lista de referencia para el comprador	3
Alimentos de bajo costo que se mantienen frescos	5
Lea las etiquetas para saber lo que compra	6
Lista de comestibles a comprar	7
Diseñe su dieta de abajo hacia arriba	8
Receta básica para guisos en cacerola	10
Sugerencias para guiso principal	12
Sugerencias para guisos utilizando frejoles	15
Sugerencias para guisos utilizando vegetales	18
Sugerencias para guisos utilizando frutas	20
Mezclas convenientes que puede hacer en casa	21

Antes que salga a comprar alimentos...

Planee lo que va a comprar, y haga una lista

Cuando prepara una lista Ud. no va a...

- Comprar alimentos caros que no necesita.
- Hacer viajes extras a la tienda.
- Olvidarse de alimentos que necesita.

Para hacer una lista...

1. Vea los alimentos que ya tiene.

Revise sus armarios y refrigerador para ver qué alimentos necesita comprar.

2. Vea qué alimentos están en liquidación.

3. Planee los alimentos para una semana o más.

Prepare menús para su familia. Escriba sus ideas para guisos. Empiece con un guiso básico. Agregue pan, arroz, papas, o tallarines, tortillas, frutas, vegetales y leche.

4. Revise su lista.

¿Ha incluido alimentos básicos como harina, harina de maíz, sal, pan, frutas o jugo de frutas, vegetales, carne, pescado, pollo, pavo (guajalote), huevos, frejoles secos, chícharos, y productos de la leche?

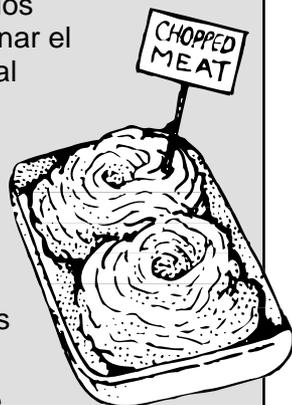


Sugerencias para Ahorrar Dinero

Prepare Ud. misma/o los alimentos. Comidas y combinaciones que se preparan en casa generalmente cuestan menos que aquellos productos ya preparados. El cocinar el cereal cuesta menos que el cereal instantáneo o seco.

Compre carnes más baratas.

Las piernas y muslos de los pollos y pavos son una mejor compra que las pechugas. Carne molida y carne de pavo son mejores compras que asados y bistecs.



Sirva algunos guisos sin carne.

Frejoles, chícharos, lentejas, huevos, y requesón son excelentes fuentes de proteína.

Haga que una pequeña porción de carne sirva a una familia entera. Sirva carne con bastantes macarrones, tallarines, arroz, papas, y vegetales. Por ejemplo, sirva vegetales saltados con un poquito de carne y acompañe con arroz.

Evite las papas fritas, soda, bebidas alcohólicas, caramelos, y golosinas con mucha azúcar, grasas o sal. Estos son de costo alto y de bajo valor nutritivo.

Refrigere o congele lo que sobre después de comida.

Lista de referencia del comprador para ahorrar dinero en la tienda de comestibles

Manténgase dentro de su plan.

Use su lista. (Vea la página 7)

No salga de compras con hambre.

Evite comprar alimentos que no están en su lista.

Use cupones solamente para alimentos nutritivos, y para alimentos que Ud. compraría de todos modos. Los cupones son a menudo para alimentos sin valor nutritivo que son caros, y altamente refinados (o procesados).

Tenga cuidado con las propagandas comerciales en las tiendas, tales como las que se indican abajo. Estas le tientan a que compre más.

- Demostraciones-al-final-del-pasillo.
- Muestras de alimentos para probar.
- Elegancia en el envase.
- Precios especiales de dos-por-uno.
- Dulces cerca del mostrador de salida.

Lea las etiquetas y compare precios.

Lea la lista de ingredientes y las etiquetas del valor nutritivo.

Compare precios. Las marcas caseras y los tamaños grandes cuestan menos.

Salga de compras solamente una vez por semana, o menos.

Compre suficientes alimentos por lo menos para una semana. Entre menos sale de compras, menos gasta.

Compre cantidades al por mayor de alimentos de bajo costo y que se mantienen bien.



Familiarícese con su tienda de comestibles

Infórmese cuando la tienda reduce los precios de la carne. Generalmente es en la mañana temprano. Esto le ayuda a ahorrar dinero.

Compare precios en diferentes tiendas. Generalmente se paga más en los mini-mercados, y menos en las tiendas de almacén.

Refiérase a los precios por unidad.

Las etiquetas de precios por unidad están en el frente del escaparate, cerca del producto. Estos indican el nombre del alimento, el tamaño y precio del paquete, el precio por onza, o libra, pinta o un cuarto del alimento. Los precios de la unidad le ayudan a decidir cuál paquete cuesta menos. Por ejemplo:

Etiqueta elegante
Crema de maní
(cacahuete)
16 oz.

Precio
\$2.85

Precio por libra
\$2.85

Etiqueta elegante
Crema de maní
(cacahuete)
26 oz.

Precio
\$4.39

Precio por libra
\$2.71

El frasco de 26 onzas cuesta más que el de 16 onzas, pero la crema de cacahuete cuesta menos por libra en el frasco más grande. El frasco grande le da más crema por su dinero.

Alimentos de bajo costo que se mantienen bien

Compre y reserve bastantes alimentos nutritivos de bajo costo cuando tenga dinero. Evite tener un escaparate vacío a fin de mes.

Carne, Pescado, Ave, Frejoles

Frejoles o chícharos secos
Chili envasado
Crema de maní (cacahuate)
Atún envasado
Carne envasada
Carne congelada, pescado, pollo, o pavo (guarde en la hielera)
Huevos (refrigere)

Vegetales

Papas blancas (Mantenga frías)
Camotes (papas dulces- mantenga frío)
Zanahoria (Mantenga frío)
Nabo
Repollo (refrigere)
Cebollas
Tomates envasados
Salsa de tomates
Calabaza (zapallo) envasada
Maíz envasado
Chícharos envasados
frejoles verdes envasados (ejotes)
Vegetales surtidos envasados

Frutas

Manzanas
Naranjas
Fruta envasada
Jugo de fruta envasado
Jugo de frutas congelado (especialmente si en liquidación)

Pan, Cereal, Arroz, Masas

Macarrones
Fideos
Tallarines
Arroz
Tortillas
Harina de Avena
Sémola
Harina de maíz
Harina

Leche, Yogur, Queso

Leche fresca (refrigere)
Leche en polvo
Leche envasada
Queso Amarillo procesado

Extras

Polvos de hornear
Aceite de cocina
Azúcar
Sal, pimienta, y otras especias
Sopa envasada
Macarrones listos para preparar (si en liquidación)
Fideos estilo Ramen (si en liquidación)

Lea las etiquetas para saber lo que está comprando

Los alimentos envasados generalmente contienen esta información:

MARCA	Marca Famosa
PRODUCTO	Frejoles verdes (Ejotes)
ESTILO	Corte francés
INGREDIENTES	Ingredientes: Ejotes, agua, sal
CANTIDAD	Peso neto 10 oz.
FABRICANTE	Distribuido Por: Acme Food Co, Seattle WA
FECHAS DE VENCIMIENTO O DE VENTAS	Use antes de Marzo 15

Ingredientes

La lista de ingredientes está en el orden empezando con el que el producto contiene más hasta el de menor cantidad de acuerdo al peso.

Etiqueta con datos de nutrición

La etiqueta de nutrición le dice:

- El tamaño de porción a servir.
- Cuantas porciones hay en un paquete.
- Nutrientes en cada porción. (Número de calorías y carbohidratos. Cantidad de vitaminas y minerales.)

Peso por Paquete

- Compare el peso del alimento en paquete. El envase pequeño podría contener más alimento.
- Compare precios de paquetes de diferentes tamaños.

Fechas en el Paquete

- Las fechas de "venta antes de", o "mejor cuando se compra antes de", no quiere decir que el alimento estará malo. Puede ser una buena compra si lo usa dentro de uno o dos días.
- La fecha "No use después de", le advierte de no usar el alimento después de esa fecha.

Lista de Compras de Comestibles

Frutas frescas
vegetales

Carne, ave,
pescado, huevos



Alimentos
envasados

Leche, queso



Pan, cereal,
masas

Alimentos
congelados

Frejoles secos,
chícharos

Otros artículos

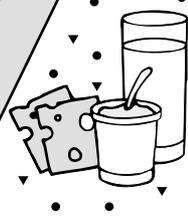
Diseñe su dieta de abajo hacia arriba

Grasas, aceites y Dulces
USE CON PRUDENCIA

- - grasas
- ▼ - azúcares (agregadas)

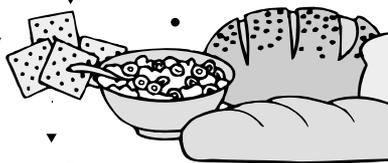
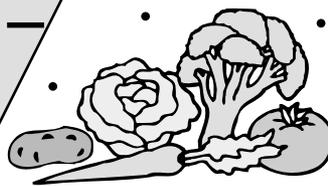
Leche, Yogur, y Queso 2-3 PORCIONES

- 1 de queso natural como el Suizo, cheddar, o mozzarella
- 2 onzas de queso procesado tal como queso amarillo (1 - 2 tajadas)
- 1 taza de tofu (crema de frejoles)
- 2 tazas de requesón
- 1 taza de leche o yogur



Vegetales 3-5 PORCIONES

- 1 taza de vegetales crudos de hoja como lechuga o espinaca
- 1/2 taza de vegetales frescos, cocidos o envasados
- 3/4 taza de jugo de vegetal





Carne, Ave, Pescado, Frejoles Secos, Huevos, Nueces
2-3 PORCIONES

- de 2-3 onzas de carne sin grasas cocida, ave, o pescado (como del tamaño de un naipe)
- 1 taza de frejoles cocidos
- 2 huevos
- 4 cucharadas de crema de maní (cacahuete)

Frutas 2-4 PORCIONES

- 1 manzana mediana, naranja, o banana
- 1/2 taza de fruta fresca, cocida, o envasada, cortada en trozos
- 3/4 taza de jugo

Pan, Cereal, Arroz, y Masas
6-11 PORCIONES

- pan para hamburguesas, bagel, o English muffin
- 1 tajada de pan
- 1 onza de cereal seco, listo para comer (generalmente entre 2/3 a 3/4 taza)
- 4 galletas pequeñas
- 1 tortilla grande o 2 pequeñas

Receta Básica para Guisado a la Cacerola

Carne, ave, pescado, frejoles

Use $\frac{1}{2}$ a 1 libra
o $1\frac{1}{2}$ taza de
carne, pescado,
ave, o frejoles
COCIDOS o
ENVASADOS:

Carne molida
cocida o pavo
Pavo cocido
Pollo cortado
Trozos de puerco
Cubos de jamón
Atún
Salmón o mackerel
Frankfurters
Frejoles colorados
cocidos
Frejoles pintos
cocidos

Vegetales

Use $1\frac{1}{2}$
a 2 tazas de
vegetales:

Zanahorias
Chícharos
Maíz
Ejotes
Habas
Brócoli
Espinaca
Vegetales
surtidos
Apio
Pimentón
verde

Pan, cereal, masas, arroz

Elija uno
(sin cocer):
1 taza de
macarrones
1 taza de fideos
1 taza de
tallarines
 $\frac{3}{4}$ taza de arroz

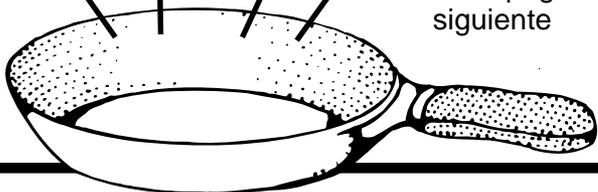
Salsa

Use ya sea
 $1\frac{1}{2}$ bote de agua
O
 $1\frac{1}{2}$ bote de leche
más 1 bote de sopa

Crema de papas
Crema de pollo
Crema de apio
Crema de hongos
Sopa de Tomates
Sopa de Cebollas

$\frac{1}{2}$ a 1 taza de
queso que se
puede mezclar
con el resto
cuando se
termina de
cocinar.

Instrucciones
en la página
siguiente



Receta Básica para Guisado a la Cacerola

1. **Elija un alimento de cada grupo.** Cueza la carne si es necesario. Combine todos los ingredientes en una cacerola grande.

Carne, ave,
pescado,
frejoles

Vegetales

Pan, cereal,
masas,
arroz

Salsa

2. Sazone a gusto con sal, pimienta, salsa de soya, cebolla deshidratada o ajo en polvo.
3. Haga hervir. Baje el calor. Cubra la cacerola y hierva a fuego lento por 30 minutos hasta que los fideos o arroz se cuezan. Revuelva con frecuencia para que no se pegue en la cacerola.
4. Hace suficiente para 4 a 6 porciones.

Combinaciones sabrosas para guisados a la cacerola

½ libra de carne molida dorada, 1 taza de macarrones crudos, 1 bote de salsa de tomates más 1 bote de agua, 1 bote de ejotes sin líquido, y 1 cucharada de chili en polvo. Ralle una zanahoria y agregue antes de servir para dar más color y más nutrición.

¾ taza de arroz crudo, 1 bote de sopa de crema de hongos más 1 ½ bote de agua, 1 taza de carne de gallina o pollo que haya sobrado, y 1 ½ tazas de chícharos verdes o brócoli.

1 taza de fideos crudos, 1 bote de sopa de crema de hongos más 1 ½ bote de agua, 1 bote de atún sin líquido, 1 taza de chícharos verdes y, ½ taza de zanahoria.

Sugerencias para Guisos Principales (o únicos)

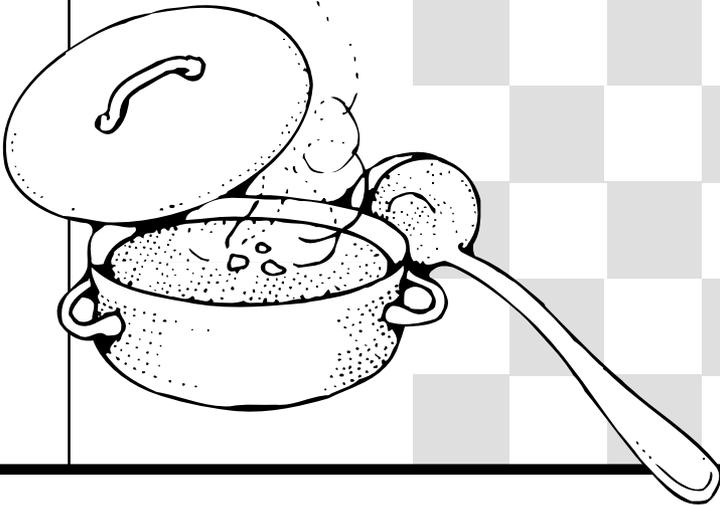
Pierna de Pavo a la Cacerola

Hace de 6 a 8 porciones

3-libras de piernas de pavo ¼ taza harina
2 cucharadas de aceite ½ cucharadita de sal
1 taza de agua ¼ cucharadita de pimienta
1 cebolla, en rebanadas
4-5 papas, peladas y cortadas por la mitad
4-5 zanahorias, lavadas y cortadas en trozos de 2 pulgadas

1. Mezcle harina, sal, y pimienta. Cubra las piernas de pavo con esta mezcla.
2. Caliente el aceite en una sartén grande y pesada.
3. Dore las piernas de pavo y las cebollas en el aceite.
4. Si es necesario, tire el exceso de aceite.
5. Agregue agua. Haga hervir. Baje el calor. Cubra la sartén y cueza por 1½ hora. Agregue agua mientras se cuece para evitar que se seque o pegue.
6. Agregue papas y zanahorias. Cueza por más o menos una hora más hasta que las papas estén blandas.

Al horno: En lugar de cocinar en la estufa, cubra la sartén y hornée el pavo ya dorado a 350°F (horno moderado) por 2½ horas.



Tarta de Chili (Chili Stacks)

Hace 4 a 6 porciones

- 1 libra de carne molida o pavo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de chili en polvo (o a su gusto)
- ¼ cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de albahaca
- 1 cebolla, picada fina
- 1 (15-onzas) bote de salsa de tomate
- 5 tortillas de maíz (o harina)
- 1 ¼ taza de queso rallado

Dore bien la carne y despedácela. Agregue especias, cebollas, y salsa de tomate. Cueza a fuego lento por 10 minutos. Ponga tortillas en un molde para hornear y agregue salsa y ¼ del queso. Continúe poniendo una capa de tortilla, salsa de tomate, y ¼ taza de queso terminando con salsa y queso. Hornée en horno moderado (350°F) por 10 a 15 minutos o hasta que se caliente todo y se derrita el queso. Corte en porciones y sirva.

Ensalada de Atún con Macarrones (Tuna Mac Salad)

Hace ocho porciones de 1-taza

- 2 tazas de macarrones crudos
- 1 - bote de 6½ onzas de atún en agua, sin el líquido
- 1 bote de 16 onzas de chícharos sin el líquido
- 1 taza de queso rallado, opcional
- 2 huevos duros rebanados
- ½ taza de apio picado, o zanahoria rallada
- ½ a ¾ taza de mayonesa con gordura reducida

1. Cueza los macarrones de acuerdo a las instrucciones en el paquete, elimine el agua, y enfríelos.
2. Revuelva todo el resto con los macarrones.
3. Enfríe por 2 horas antes de servir para mezclar los sabores.
4. Guarde refrigerado lo que sobre para el día siguiente.

Fideos Ramen Enriquecidos o Macarrones con Queso

Sugerencias para Fideos Ramen – Los fideos Ramen son baratos; pero contienen solamente almidones, sal y sabor artificial. No son muy nutritivos. Enríquezcalos un poquito con otras cosas de su refrigerador. Agregue dos huevos antes que los fideos estén totalmente cocidos, y revuélvalos con un tenedor. Esto le dará una sopa china de huevo. Puede agregar también:

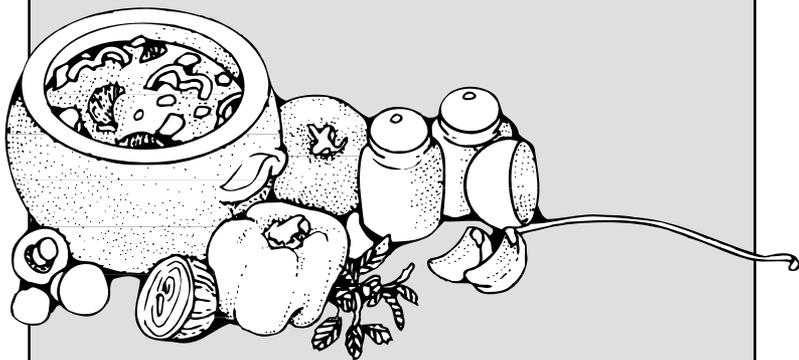
Sobrados de carne picada, ave, o pescado (atún)

Sobrados de vegetales enlatados o congelados.

Vegetales picados y cocidos en microondas, como papas.

Vegetales verdes picados (espinaca, col, repollo, u hojas de betarragas)

Zanahorias ralladas



Paquetes de Macarrones con Queso – Los Macarrones con Queso empaquetados son sabrosos y fácil de preparar. Pero son más que nada fideos y sabor artificial. Para preparar macarrones con queso más nutritivos, agregue brócoli picado, o chícharos verdes. Carne molida cocinada, atún sin líquido, o sobrados de jamón también son buenos.

Sugerencias para cocinar frejoles

Lo que hay que recordar sobre los frejoles

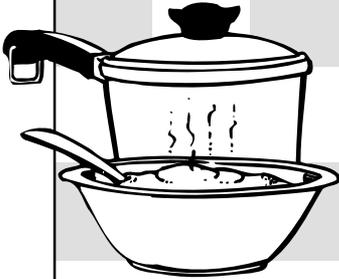
- 1 taza de frejoles secos hace 2½ tazas de frejoles cocinados.
- Los frejoles son una buena fuente de proteína para usar en lugar de carne. Sírvalos con pan, productos de masa, tortillas o con pan de maíz.
- Si los frejoles hacen espuma cuando los está cocinando, agregue un poquito de aceite y déjelos destapados.

4 Pasos Fáciles para Cocinar Frejoles Secos

1. Enjuague los frejoles y límpielos de piedrecillas.
2. Ponga los frejoles en una olla y cúbralos con agua sin sal.
3. Remoje los frejoles toda la noche, O use el método rápido de remojo. Hierva por 2 minutos. Apague el calor y remoje por 1 hora. Exprima el agua de remojo. Cúbralos con agua fresca.
4. Cuézalos hasta que estén blandos. Agregue carne y sal si lo desea, y caliéntelos completamente para mezclar los sabores.

Tabla de cocimiento

Chícharos partidos, lentejas (no remoje)	30-45 minutos
Habas	1 hora
Great Northern, chicos rojos y blancos .	1¼ a 1½ horas
Riñón, pinto, navy	2 horas



Frejoles colorados (rojos) con arroz

Hace 4 porciones de $\frac{3}{4}$ de taza.

- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de arroz crudo
- $\frac{1}{2}$ cebolla chica, picada
- 1 bote de 16-onzas de frejoles riñón
- 1 cucharada de chili, opcional
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta, opcional

1. Hierva el agua. Agregue sal, arroz, y cebolla picada.
2. Baje el calor a suave. Cubra la olla y hierva a fuego lento hasta que el arroz esté blando, 25-30 minutos.
3. Seque los frejoles y mézclelos con el arroz. Espolvoree con pimienta si lo desea.
4. Caliente a fuego lento por 5 minutos para mezclar los sabores.

Sopa de chícharos partidos

Hace 4 porciones de 1 $\frac{1}{3}$ taza

- 1 taza de chícharos verdes secos y partidos
- 2 zanahorias cortadas en trozos
- 1 papa cortada en trozos
- 1 cebolla picada
- 1 cuarto de agua
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta

1. Ponga los chícharos, zanahorias, cebollas, papas, y agua en una olla grande.
2. Haga hervir el agua. Baje el calor y hierva por cerca de 45 minutos o hasta que los chícharos estén blandos.
3. Agregue sal y pimienta.

Cacerola de Frejoles Dorados (Sunshine)

Hace 6 porciones de una taza

½-1 libra de carne de pavo molida

1 cebolla grande, picada

1 bote de 16-onzas de frejoles rojos, sin líquido

1 bote de 16-onzas de habas (Lima) sin líquido

1 bote de 16-onzas de garbanzos, sin líquido

¼ taza de azúcar café

1 cucharada de mostaza preparada

½ taza catsup

3 cucharadas de vinagre

1 cucharada de agua

1. En una sartén grande cocine la carne de pavo y las cebollas hasta que la carne pierda su color rosado.
2. Agregue los frejoles sin líquido, el azúcar, mostaza, catsup, vinagre, y agua .
3. Hierva a fuego lento hasta que esté bien caliente y los sabores se hayan mezclado.

Para cocinar en el horno – Siga las instrucciones número 1 y 2 de más arriba. Ponga la mezcla del pavo y frejoles en un molde para hornear de 2½ cuartos. Cubra y hornée por una hora a 325°F.

Para cocinar en una Olla de Cocimiento Lento Eléctrica (u olla lenta) – Siga las instrucciones número 1 y 2 de más arriba. Ponga la mezcla del pavo y frejoles en una Olla de Cocimiento Lento Eléctrica, u olla lenta, y cueza entre 3-4 horas.

Sugerencias para cocinar vegetales

Para cocinar vegetales

- Lave y corte los vegetales en trozos.
- Ponga los vegetales en una olla con $\frac{1}{2}$ pulgada de agua.
- Hierva el agua, baje el calor a bajo o mediano, y cubra o tape la olla.
- Cuézalos hasta que ablanden, aún manteniendo su color, pero que se puedan pinchar fácilmente con un tenedor.

Vegetales Saltados (Stir Fry)

Hace 4 porciones, de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza

2-3 tazas de vegetales crudos, lavados y cortados en trozos pequeños, fáciles de comer.

1 cebolla pequeña picada

1 cucharada de aceite

$\frac{1}{4}$ taza de agua

Sal, pimienta o salsa soya, si lo desea

Vegetales que son muy adecuados para saltar en aceite son el repollo, brócoli, apio, zanahoria, ejotes, pimentón verde, zapallo zuchini: espinaca, bok choy, o chícharos verdes.

1. Prepare los vegetales.
2. Caliente el aceite en una sartén en calor mediano.
3. Agregue la cebolla y cocínela hasta que se ponga lacia.
4. Agregue el resto de los vegetales.
5. Agregue agua, cubra, y cocine de 2 a 4 minutos hasta que los vegetales se ablanden.
6. Sasone con sal, pimienta, o salsa soya, si lo desea y sirva inmediatamente.

Vegetales y Salsa (dip)

2 tazas de yogur*

½ paquete de sopa de cebolla deshidratada, o de sopa de vegetales deshidratados

1. Mezcle el yogur y la sopa deshidratada, luego enfríe.
2. Use como salsa para servir los vegetales lavados y cortados en trozos.

Vegetales que son adecuados para comer con salsa son: pepino; zapallo italiano (zucchini), apio o zanahorias; nabo rebanado; pedazos de brócoli o coliflor; tomates; o rebanadas de repollo.

* En lugar de yogur trate 2 tazas de requesón o 1 taza de yogur + 1 taza de requesón.

Repollo Dulce (Cole Slaw)

6 porciones

3 cucharadas de mayonesa con poca gordura

1 cucharadita de azúcar

2 cucharaditas de jugo de limón o vinagre

2 tazas de repollo picado fino

1 zanahoria mediana rallada

En un bolo grande, mezcle juntos la mayonesa, azúcar, y el jugo de limón o vinagre. Agregue el repollo y la zanahoria. Mezcle bien.

Sugerencias para servir frutas



Ensalada de Frutas Espléndida

Hace como 4 porciones

1½ cucharadas de jugo de naranjas concentrado y congelado

2 manzanas medianas, lavadas y en trozos, con la cáscara

1 naranja pelada y en trozos

1 banana, pelada y rebanada

Frutas de opción: ½ taza de uvas, 1 taza de pedazos de melón, sandía, u otra fruta de estación.

1. Ponga el jugo de naranjas en un bolo mediano.
2. A medida que prepara las frutas agréguelas al bolo y revuélvalas suavemente para cubrir las con el jugo de naranja. Enfríe, o sirva inmediatamente.

Pastel tostado de durazno (melocotón) o manzana

8 porciones, ½ taza cada uno, un molde cuadrado de hornear de 8-pulgadas

4-5 tazas de manzanas o duraznos, pelados y en trozos

½ taza de azúcar café

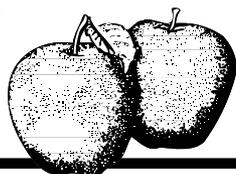
½ taza de harina

¾ taza de avena

1 cucharadita de canela

¼ taza (½ pan) de margarina

1. Engrase un molde de hornear cuadrado de 8-pulgadas. Ponga la fruta picada en el molde.
2. Mezcle juntos el azúcar, harina, avena, y canela.
3. Agregue la margarina y mezcle hasta que forme bolitas.
4. Espolvoree esta mezcla sobre la fruta.
5. Hornée a 350°F por cerca de 40 minutos o hasta que la fruta esté blanda y se dore por encima.



Mezclas Convenientes

que puede hacer en casa

Mezcla Modelo

Mezcla para galletas y panqueques

8 tazas de harina para todo propósito (all purpose)*

1½ tazas de leche seca sin gordura

¼ taza de polvos para hornear

1 cucharadita de sal

1½ tazas de manteca vegetal o margarina**

1. Mezcle los ingredientes secos bien mezclados.
2. Agregue la manteca vegetal, animal o margarina y mezcle bien.
3. Ponga en un frasco o bote bien cerrado.
4. Guarde la mezcla refrigerada si usó margarina, o si intenta guardarla por más de un mes. (Refrigerando se previene que la mezcla se vuelva rancia.) Es aceptable guardar la mezcla a temperatura ambiente cuando se ha usado manteca vegetal, pero debe usarse dentro del mes.
5. Revuelva la mezcla levemente antes de usar en una receta.

* puede substituir harina de maíz enriquecida, o avena, por 1 a 2 tazas de la harina.

**Para usar aceite en lugar de manteca, mezcle los ingredientes secos juntos. Omita la manteca o margarina. Agregue aceite cuando esté preparando una receta. En la receta para panqueques u otros, agregue 2 cucharadas de aceite por cada taza de la Mezcla Modelo. La Torta Casual (Snackin' Cake) no puede prepararse con aceite.

Sugerencias para Hornear con la Mezcla Modelo

- Precaliente el horno por 5-10 minutos antes de hornear. Un horno caliente produce galletas o panecillos mejores.
- Reduzca la temperatura a 250°F si usa un molde de vidrio.
- Ahorre en gas o electricidad. Apague el horno cuando termine de hornear.



Panqueques

Hace como 12 panqueques de tamaño mediano

2 tazas de la Mezcla Modelo
1 taza de agua
2 huevos batidos

1. Ponga todos los ingredientes en un bolo.
2. Revuelva lo suficiente para humedecer los ingredientes secos.
3. Deje caer cucharadas de la mezcla en una sartén caliente y engrasada. La sartén está caliente cuando, al dejar caer una gota de agua, ésta danza sobre él.
4. Cueza lentamente hasta que la superficie se cubra de burbujas.
5. Délo vuelta y cueza hasta que el otro lado esté bien dorado.

Torta Casual (Snackin' Cake)

Hace una torta cuadrada de 8-pulgadas; 9 porciones

Nota: Esta torta no resulta si se trata de usar aceite.

1½ tazas de Mezcla Modelo

⅓ taza de azúcar

½ taza de agua

1 huevo

½ cucharadita de vainilla

1. Encienda el horno a 350°F. Engrase un molde cuadrado de 9-pulgadas.
2. Mezcle el azúcar.
3. En un bolo separado, bata el agua, huevo y la vainilla hasta que se vea espumosa.
4. Agregue la mezcla de agua con huevo. Bata hasta que quede suave.
5. Esparza el batido en el molde engrasado.
6. Hornée por 25 minutos, o hasta que se sienta firme al tocar.

Para preparar una torta para el café: Mezcle juntos ¼ taza de azúcar, 2 cucharadas de harina, y 2 cucharadas de margarina . Agregue 1 manzana picada..

Esparza sobre el batido en el molde. Hornée por 25 minutos.

Para torta invertida: Mezcle el batido. Derrita ¼ taza de margarina en el molde para la torta. Agregue ½ taza de azúcar café. Arregle tajadas de piña o durazno (melocotón) sobre el azúcar. Vacie el batido sobre la fruta. Hornée por. 25 minutos. Enfríe brevemente. Ponga un plato o bandeja vuelto hacia abajo sobre el molde que contiene la torta. Sujete el plato y la torta juntos, y luego vacie la torta sobre el plato en forma invertida, de modo que la parte de abajo del molde quede arriba, encima del plato. Corte y sirva.

Pizza

Hace 4-6 porciones, una pizza de 12-14 pulgadas

2 tazas de Mezcla Modelo
½ taza de agua
1 bote (8 onzas) de salsa de tomate
2-3 cucharadas de cebolla picada
8 onzas de queso mozzarella rallado



1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Junte la mezcla y el agua hasta formar una masa suave y blanda.
3. Amase 5 o 6 veces.
4. Esparza la masa en una lata de hornear engrasada. Doble los bordes hacia arriba.
5. Esparza la salsa de tomate sobre la masa. Esparza las cebollas y el queso sobre la salsa de tomates.
6. Hornée por 20 minutos, hasta que los bordes se doren.

Galletas o panecillos

Hace 10 galletas o panecillos de 2-pulgadas

2 tazas de Mezcla Modelo
½ taza de agua

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Agregue el agua a la mezcla seca. Revuelva por cerca de 20 veces.
3. Ponga la masa sobre una superficie enharinada plana o encima de la mesa. Amase 10 a 15 veces.
4. Huslerée o aplane con la mano hasta que tenga un grosor de $\frac{3}{4}$ -de pulgada.
5. Corte con un cortador de galletas o en cuadrados con un cuchillo.
6. Hornée en un molde o lata sin engrasar por 12 a 15 minutos.

Mezcla para Cocoa caliente

Por cada 1 cuarto de mezcla seca (10 porciones), mezcle juntos 3 tazas de leche seca, $\frac{2}{3}$ taza de azúcar, $\frac{1}{4}$ taza de cocoa en polvo, y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Guarde en un recipiente con tapa muy ajustada.

Para hacer cocoa caliente ponga $\frac{1}{3}$ taza de la mezcla en una taza y agregue entre $\frac{3}{4}$ a 1 taza de agua caliente.



Agradecimientos

La mayoría de las recetas en este folleto se copiaron de "Eating Right Is Basic", Expanded Food and Nutrition Education Workbook, Washington State University, Publication MISC 0113, Revisión de 1991.

La receta para Cacerola de Frejoles Dorados (Sunshine Bean Casserole) es del Healthy Foods For Healthy Bodies Community Cookbook. Solano County Health Department, 1991.

Agradecemos a Sue Butkus, M.S.R.D. Extension Nutritionist, Department of Food Science and Human Nutrition, Washington State University Cooperative Extension.



Washington State
Department of Social
& Health Services

DSHS 22-146(X) SP (Rev. 8/94)